POIDS CORPOREL SAIN

LE POIDS CORPOREL ET L'IMAGE CORPORELLE DEMEURENT DES QUESTIONS DE SANTÉ PUBLIQUE IMPORTANTES POUR LES JEUNES CANADIENS

EMBONPOINT ET OBÉSITÉ

Un poids corporel sain est un poids approprié en fonction de la taille et un poids qui favorise une bonne santé et le bien-être. L'embonpoint et l'obésité sont définis de manière simple comme des états caractérisés par un excès de masse adipeuse entraînant des conséquences néfastes pour la santé. Les causes de l'embonpoint et de l'obésité sont bien connues. Avec le temps, le manque d'activité physique, le fait de consacrer trop de temps à des activités sédentaires, notamment la télévision et la navigation sur le Web, ou la consommation excessive d'aliments, surtout ceux qui sont riches en sucre et en matière grasse, peut mener à l'embonpoint et l'obésité.

En plus de leurs conséquences immédiates et à long terme sur la santé physique, l'embonpoint et l'obésité peuvent avoir une incidence sur la santé mentale des jeunes. Le fait d'avoir un corps jugé trop gras peut donner lieu à une mauvaise estime de soi. À l'autre extrémité, l'obsession relative au surplus de poids peut entraîner des désordres alimentaires comme la boulimie ou l'anorexie.

Bien que des pratiques de contrôle du poids bien contrôlées et réglementées puissent être appropriées pour les jeunes obèses, des pratiques extrêmes en matière de contrôle du poids et de la perte de poids peuvent avoir une incidence négative sur la santé des jeunes.

En fonction de leur taille et de leur poids auto déclarés, environ un garçon sur quatre et une fille sur six visés par l'étude faisaient de l'embonpoint ou étaient obèses. Ces chiffres sont relativement stables et correspondent aux estimations faites en 2002 et en 2006.

hbsc
HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN

Cette fiche de renseignements a été élaborée à partir de l'Enquête sur les comportements liés à la santé des enfants d'âge scolaire (l'enquête HBSC). L'enquête HBSC a été réalisée à six reprises au Canada (depuis 1989) par le Groupe d'évaluation des programmes sociaux de l'Université Queen's. Elle dresse le profil de la santé des jeunes canadiens âgés de 11 à 15 ans. Le rapport national canadien de 2010 se centrait sur la santé mentale. L'enquête HBSC au Canada fait également partie d'une plus grande étude internationale réalisée en collaboration avec l'Organisation mondiale de la Santé, et des enquêtes similaires ont été réalisées dans 39 pays de l'Europe et de l'Amérique du Nord principalement. L'étude canadienne est financée par l'Agence de la santé publique du Canada et Santé Canada.

Voir : Janssen, I. (2011). Poids corporel sain. Dans J. Freeman et coll. (éd.), La santé des jeunes Canadiens : un accent sur la santé mentale (p. 141–150). Ottawa : Agence de la santé publique du Canada.

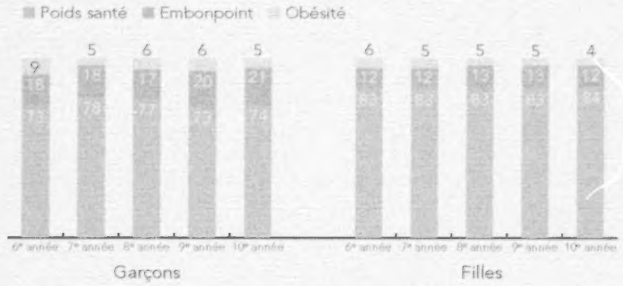
Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'enquête HBSC et obtenir des données propres au Canada, veuillez consulter le site Web : www.santepublique.gc.ca

Pour obtenir des données internationales, veuillez consulter le site Web international de l'enquête HBSC à l'adresse : www.hbsc.org [en anglais seulement]

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

Canada

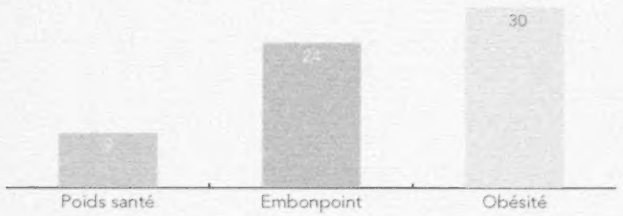
JEUNES DÉCLARANT FAIRE DE L'EMBONPOINT OU ÊTRE OBÈSES (%) [D'APRÈS LES DONNÉES AUTO DECLAREES SUR LA TAILLE ET LE POIDS]



PRATIQUES D'AMAIGRISSEMENT

Il y avait un lien important entre la taille corporelle déclarée et le recours à des pratiques d'amaigrissement. Des proportions plus élevées de jeunes obèses ou qui faisaient de l'embonpoint ont déclaré prendre des mesures pour perdre du poids.

ÉLÈVES AYANT DÉCLARÉ FAIRE QUELQUE CHOSE POUR PERDRE DU POIDS, SELON LA TAILLE CORPORELLE (%)



Le recours à des pratiques d'amaigrissement variait selon le sexe et l'année d'études. Un plus grand nombre de filles que de garçons ont fait état de tels comportements. Un tel recours était nettement plus important chez les filles plus âgées.

ÉLÈVES AYANT DÉCLARÉ FAIRE QUELQUE CHOSE POUR PERDRE DU POIDS (%)

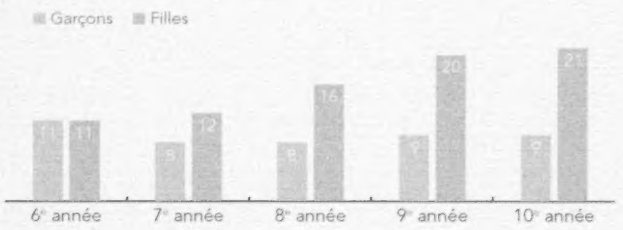
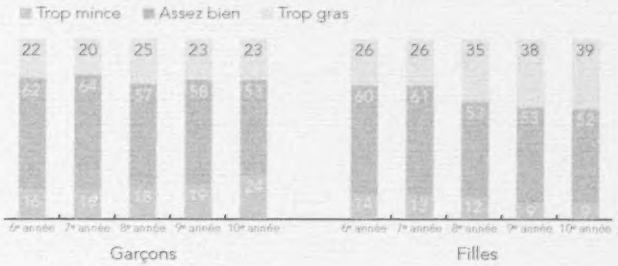


IMAGE CORPORELLE

Les jeunes sont souvent insatisfaits de leur taille et de leur poids corporel. Cette réalité est particulièrement présente chez les filles, qui croient plus souvent que leur corps est « trop gras ». Cette perception semble s'accroître à mesure que les jeunes vieillissent et atteint un sommet pour les deux sexes à la 10e année. Toutefois, le pourcentage de filles qui sont d'avis que leur corps est trop gras étaient beaucoup plus important que le pourcentage de filles qui font de l'embonpoint ou sont obèses.

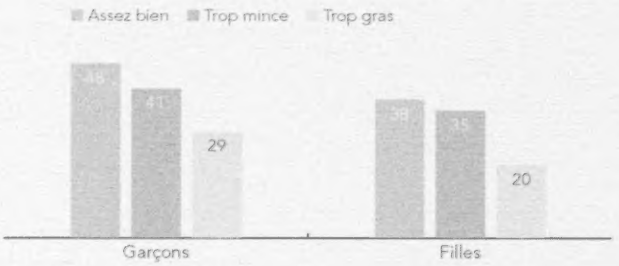
PERCEPTIONS DE L'IMAGE CORPORELLE (%)



Les perceptions qu'ont les jeunes de leur propre corps n'ont pas beaucoup changé de 2002 à 2010.

Relations entre l'image corporelle et la santé mentale

NIVEAU DE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL SELON L'IMAGE CORPORELLE PERÇUE (%)



Tant chez les garçons que chez les filles, il y a d'importantes corrélations entre l'image corporelle perçue et plusieurs indicateurs de la santé mentale. Par exemple, les garçons et les filles qui croient que leur corps est « trop gras » sont beaucoup moins susceptibles de présenter des taux de bien-être émotionnel élevés. Le fait d'avoir un corps jugé « trop mince » était également associé à un bien-être émotionnel réduit, mais dans une mesure moins importante.

Avec la collaboration du CCES
Consortium canadien pour les écoles en santé

Cat. : HP15-17/3-2013F-PDF
ISBN : 978-0-660-21058-2
Pub. : 130100